O.J.D.: 33727
E.G.M.: 169000
Tarifa (€): 24035

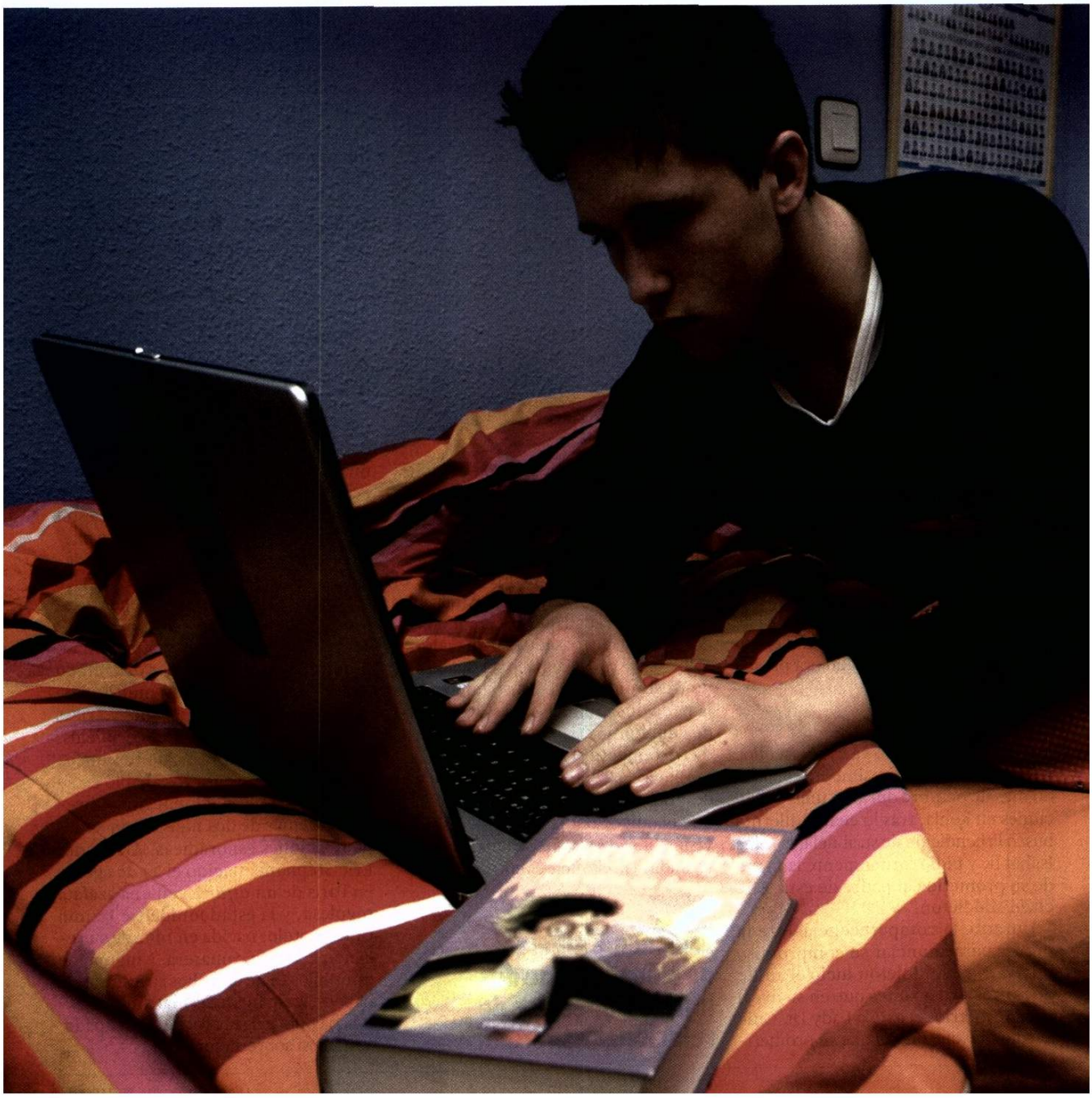
tiempo

Fecha: 14/01/2011
Sección: VIVIR
Páginas: 78-80

SOCIEDAD

# Generación búnker

## Un 41% de los menores entre 11 y 16 años manifiesta síntomas de adicción a Internet. La prevención y las terapias proliferan en colegios y hospitales de toda España para evitar el riesgo de aislamiento social.



O.J.D.: 33727
E.G.M.: 169000
Tarifa (€): 24035

tiempo

Fecha: 14/01/2011
Sección: VIVIR
Páginas: 78-80

IZARA BATRES tiempo@grupozeta.es

Se les empieza a conocer como *adolescentes búnker* por pasar horas aislados frente al ordenador y la televisión, más del 40% de su tiempo, según refleja el estudio del Defensor del Pueblo y Unicef *Programación y contenidos de la televisión e Internet*.

Son la generación de la brecha digital, los primeros que han nacido y crecido con Internet, pero desprovistos de un manual de instrucciones que les enseñe a manejar ese mundo inabarcable de la Red. Las consecuencias de que un menor se adentre en la Red sin la suficiente capacidad crítica como para hacer un uso *racional* de ella pueden ser graves: quedar con personas extrañas a quienes sólo se conoce a través de Internet (un 42% de los chavales tienen amigos sólo virtuales), recibir proposiciones sexuales, proporcionar datos personales a desconocidos o visionar contenidos sexistas, racistas o violentos, son algunos riesgos de los que habla el mencionado estudio.

PEDRO CORRO

Otro de estos peligros, el de sufrir insultos o malos tratos virtuales, ya tiene nombre, se llama *cyberbullying* y lo sufre casi un 12% de los menores. Aunque no se sabe si este tipo de conductas proliferarán, Ana Requesens, directora ejecutiva de la fundación Gaudium (para el estudio y prevención de las adicciones sin sustancia) afirma que "el *ciberbullying* avanza rápidamente en nuestro país", donde "antes de finales de año entrará en vigor su regulación como delito tipificado en el Código Penal". Requesens asegura que el uso de las nuevas tecnologías "está haciendo crecer la brecha digital entre generaciones". A veces los padres "no disponen de pautas básicas para el uso sano de estas tecnologías y para la detección de adicciones", por lo que está habiendo "un rápido aumento" de las consultas de padres preocupados "porque Internet, los videojuegos o el móvil están interfiriendo gravemente en la vida cotidiana de sus hijos".

Pero, ¿cuáles son los síntomas de este tipo de adicciones? Para Blas Bombín, psiquiatra, fundador y director del vallisoletano Centro Específico de Tratamiento y Rehabilitación de Adicciones Sociales (Cetras), comienzan por el aislamiento, la falta de motivación, el abandono de las tareas normales e incluso de la higiene, el bajo rendimiento escolar, la actitud negligente en los terrenos social y familiar, etcétera. Y pueden llegar a los trastornos alimenticios, cefaleas y problemas en la visión.

En su centro tratan, actualmente, 64 casos de adicción a Internet, móvil, videojuegos y televisión. Han llegado a ver situaciones extremas, como la de un chico que pasaba 22 horas diarias *enganchado* al móvil entre llamadas y SMS, y "apenas comía ni dormía", señala Bombín; o el de un adolescente que navegaba por Internet 16 horas al día. Es entonces cuando la adicción se convierte en una especie de *cáncer* que puede llegar a provocar intentos de suicidio.

Bombín asegura que en las adicciones hay una "fase consonante" que tiene lugar cuando el sujeto no es consciente de la adicción y está a gusto con ella, y la fase "disonante", que es cuando hay "distonía con lo que está haciendo", se da cuenta de su adicción y entra en una especie de depresión. Señala que las características principales de los pacientes adictos son "los complejos, las frustraciones o la baja autoestima" que tratan de compensar con la actividad en Internet, una realidad que requiere "menos esfuerzo". Suelen detectarse también problemas de "control de los impulsos, dependencia emocional o poca madurez", incluso "alexitimia, que es la incapacidad para identificar y expresar los sentimientos".

## Rehabilitación.

Una de las modalidades que incluye el tratamiento es la terapia familiar en la que los padres "se comprometen a vigilar la rehabilitación de sus hijos". Previamente, los tests de personalidad detectan posibles "rasgos enfermizos del paciente", miden el "grado de *insight*" o conciencia de la realidad personal, para poder aplicarle terapias específicas y proponerle "tareas a desarrollar, pautas de vida normal para lograr una conducta independiente", explica Bombín.

Susana Jiménez Murcia, coordinadora de la Unidad de Juego Patológico y otras Conductas Adictivas no Tóxicas del hospital de Bellvitge, trata cada año casos de adicción a Internet, videojuegos y móviles. Recuerda especialmente el caso de un adolescente que comenzó a ser adicto a los 10 años a los videojuegos *on-line*. Se habían convertido en un "refugio" para él, ya que, según decía, "en el mundo virtual las cosas eran mucho más fáciles. Si querías conseguir algo, sólo se trataba de dedicar más tiempo al juego". Por eso en lugar de ir a clase "se quedaba en casa jugando todo el día", señala Jiménez. Los problemas que la adicción le creó iban desde el "aumento de peso" o el bajo rendimiento escolar hasta la "distorsión del tiempo y la alteración emocional". En su caso la terapia fue encaminada a hacer que aprendiera "alternativas para manejar los problemas en vez de escapar de ellos a través de Internet". Y es que en el mundo virtual de los juegos de rol *on-line* para varios jugadores, muchos ado-

## Entre una y seis horas al día

De 3.000 menores entre 12 y 18 años, el porcentaje de los que tienen algún tipo de "control parental" sobre los contenidos que ven por Internet y el tiempo que les dedican no llega al 30%. Aproximadamente la mitad utiliza la Red entre una y tres horas al día, y los fines de semana la media aumenta entre dos y tres horas en perjuicio de otras actividades como la lectura, que es la que más sale perdiendo frente a los atractivos de las nuevas tecnologías.

O.J.D.: 33727
E.G.M.: 169000
Tarifa (€): 24035

tiempo

Fecha: 14/01/2011
Sección: VIVIR
Páginas: 78-80

**Prevención.** *Los padres son instruidos en cómo evitar las adicciones tecnológicas.*

lescentes crean un personaje con el que "se identifican tanto que todo lo demás es secundario", explica Jiménez.

Para evitar este tipo de situaciones, la fundación Gaudium, en colaboración con la Agencia Antidroga, lleva cuatro años desarrollando un programa de prevención de adicciones a las nuevas tecnologías dirigido a los alumnos de primaria y también a sus padres. El programa *Avanzamos*, pionero en España, ha llegado a 33.000 alumnos de 5º y 6º de primaria con los que se trabaja en tres sesiones de dos horas de duración en cada curso. Lo imparten psicólogos especializados que, a través de actividades de *role play*, lecturas, diapositivas y vídeos, les proponen a los chavales "alternativas de ocio" (como los deportes, las visitas a museos, la lectura o los juegos de mesa), les hablan de los riesgos de excederse con los videojuegos, de las medidas de seguridad necesarias en lo referente a datos personales, fotografías o conversaciones vía chat, etcétera. Por otro lado, y según afirma Yezenia González, del equipo de psicólogos del programa, se fomenta "la autoestima y una actitud asertiva".

Los padres reciben también tres sesiones de dos horas en un horario compatible con su actividad laboral. En ellas, se les explica cuándo una afición pasa a ser una adicción, normas de seguridad o medidas educativas: no se trata de que los niños "tengan muchos juguetes", sino de "hacerles pensar" hacer que se pregunten "el porqué de las cosas", afirma González. Según el psicólogo y coordinador asistencial de la Unidad de Psicología Clínica de la Universidad Complutense de Madrid, Ignacio Fernández Arias, la adicción a las redes sociales puede crear un síndrome de abstinencia: "Ansia por conocer lo que ocurre en el grupo, por estar informado". Él asegura que "no se puede equiparar la comunicación interpersonal con la de Facebook, se pierde espontaneidad", aunque tampoco se trata de "demonizar las nuevas tecnologías", sino de hacer un "uso correcto y sano".